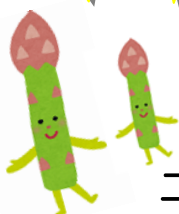


# 土屋薬局 にこにこ だより

## アスパラガス



ヨーロッパでは『高貴な春野菜』として扱われ、日本の「桜前線」のような「アスパラ前線」があり、春の風物詩として人気が高いです。また、ドイツ・オーストリアでも日本の「筍」のような春の味覚として珍重されているようです。今回は、春を告げる野菜「アスパラガス」についてお送りします。

### 【アスパラガスの由来】

ユリ科アスパラガス属の多年草。日本では、マツバウドとも呼ばれています。収穫しても次々と新芽を出すことから「たくさん分かれる」を意味するギリシャ語の「asuparagos」から名付けられました。日本には、江戸時代にオランダ人によって伝えられ、観賞用とされていましたが、大正時代に北海道で栽培がはじまり食用とされました。

グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスの違いは品種ではなく、栽培方法に違いがあり、新芽に光が当たらないように育てると白い色をしたホワイトアスパラガスに育ちます。長野県坂城町では、長野新幹線建設時の作業用トンネルを利用して、ホワイトアスパラガスが栽培されています。



### 【アスパラガスから発見されたアスパラギン酸】

アスパラガスの主成分である「アスパラギン酸」。アスパラガスから最初に発見されたことで名付けられました。アスパラギン酸は旨味成分のひとつであるグルタミン酸に良く似ているアミノ酸の一種です。カリウムと結びつきアスパラギン酸カリウムとなり、エネルギーの代謝を高めて疲労を回復する効果があり、栄養剤などの成分としても利用されています。春のだるさを感じている方にはぴったりな食材ですね！またアスパラガスの穂先に多い、ポリフェノールの一種「ルチン」は、抗酸化作用が高くビタミンCの働きを助けアレルギーや風邪予防、毛細血管強化などに良いとされています。



### 【アスパラガスの選び方と保存方法】

軸が真ん中にあり、「はかま」という軸の部分にあたる葉っぱが三角でしっかりしているものが良いでしょう。この「はかま」や皮にもポリフェノールが含まれているので、下処理では根本の固い部分のみ取り除くことをおすすめします。保存方法は、切り口に湿ったキッチンペーパーを当て、ラップや新聞などに包み、穂先を上立てた状態で冷蔵庫に保管すると良いでしょう。



# アスパラガスを使ったアレンジレシピ



## <アスパラガスと鶏肉のハニーマスタード焼き> お弁当にも。

1人前 218kcal たんぱく質 24.4g 脂質 8.1g 炭水化物 10.4g  
カリウム 468mg ビタミンB2 0.41mg 食物繊維 1.3g 塩分 1.1g

### 材料2人分

- ・鶏肉もも肉 200g
- ・アスパラガス 100g
- ・レタス 2枚
- ・オリーブ油 小さじ1

### ハニーマスタードソース

- ・はちみつ 小さじ1
- ・粒マスタード 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1

### 作り方

- ① アスパラは30秒ほど塩ゆでして3cmの斜め切りにする。
- ② 鶏肉もも肉は一口大に切り、オリーブ油をひいたフライパンで焦げないように焼く。出てきた余分な油はキッチンペーパーで取る。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、①のアスパラを加えて炒め合わせる。
- ④ 合わせておいたハニーマスタードソースを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に食べやすくちぎったレタスをしき、その上に④を盛り付ける。

★ アスパラガスは、炒め過ぎると水気が出るので、さっと炒め合わせてください。



## <アスパラガスのホットサラダ★トースト添え> 朝食におススメ♪

1人前 383kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.3g 炭水化物 32.4g 塩分 1.7g  
カリウム 417mg ビタミンB2 0.35mg 食物繊維 2.7g

### 材料2人分

- ・アスパラガス 70g
- ・ベーコン 2枚
- ・食パン6枚切 2枚
- ・粉チーズ 小さじ2
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2

### ポーチドエッグ

- ・卵 M2個
- ・水 600cc
- ・酢 50cc

・レタス・トマト 適量

・パプリカ粉・黒胡椒 お好み

### 作り方

- ① アスパラを30秒ほど塩ゆでして3cmの斜め切りにする。
- ② ポーチドエッグを作る。(上記分量の水と酢を鍋に入れて、沸騰したら弱火にし、卵を入れて2分半後に引き上げ冷水に取る) ※卵1個ずつ作る。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき1cm幅に切ったベーコンを炒め、①のアスパラを加えて炒め合わせる。お皿にレタスとトマトをのせる。
- ④ カリッと焼いた食パンと③をお皿に盛り、②のポーチドエッグを乗せる。上から粉チーズ、パプリカ、黒胡椒を振り、しょうゆを回しかける。

★ 卵は温泉卵で代用できます。レタスの他、玉ねぎのスライスなど加えてもgood.

★ ポーチドエッグは、鍋の中を箸やお玉などで、ぐるぐると渦をかけた中に、器に移した卵をそっと落とすようにすると、上手くできます。

